

24.040 Šalát cviklový s jablkami

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cvikla	4,00	3,20	5,50	4,40	5,50	4,40	9,00	7,20
jablká	1,00	0,65	2,00	1,30	2,00	1,30	3,00	1,95
soľ	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,10	0,10
citróny	0,40	0,16	0,60	0,24	0,60	0,24	0,80	0,32
voda	1,50	1,50	2,50	2,50	2,50	2,50	3,00	3,00
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,35	0,35	0,35	0,35	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	50		90		90		120	

Receptúra

Výrobný postup

Cviklu umyjeme, uvaríme. Jablká očistíme. Uvarenú cviklu očistíme, postrúhame, pridáme postrúhané jablká a nálev z vody, soli, cukru a citrónovej šťavy. Dobre premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	124	30	0,54	0,1	0,0	6,0	1,1	12,3	0,3	0,00	0,0	0,0	4,8	0,0
B	195	47	0,75	0,1	0,0	9,5	1,6	17,7	0,5	0,00	0,0	0,0	7,1	0,0
C	195	47	0,75	0,1	0,0	9,5	1,6	17,7	0,5	0,00	0,0	0,0	7,1	0,0
D	283	68	1,22	0,2	0,0	13,6	2,6	27,4	0,8	0,00	0,0	0,0	11,1	0,0